



クリエイト  
栄養士考案!

# 嬉しいおいしい 時短レシピ



具材を入れて  
炊くだけ!

## まるごと玉ねぎの炊き込みご飯



《材料（2合あたり）》

米	2合
水	360ml
玉ねぎ	約1個
ウインナー	80g
固形コンソメ	2個

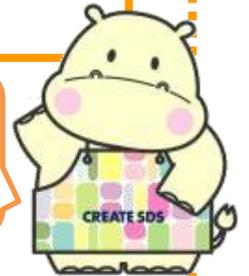
【栄養成分（1人分）】

エネルギー	：378kcal
たんぱく質	：8.2g
脂質	：7.6g
炭水化物	：67g
食物繊維	：1.7g
食塩相当量	：1.6g

《作り方》

- ①たまねぎは皮を剥き、放射状に切り込みをいれる。
- ②ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に★を入れ、約30分浸漬し、炊飯する。
- ④炊き上がったら、たまねぎを崩すように混ぜ、お好みで青ネギをかける。

コンソメを和風だしに、バターをしょうゆに変えることで和風の炊き込みご飯にしてもおいしい!



まるごと玉ねぎを入れることで  
食感だけでなく玉ねぎの甘みも感じます!

レシピ作成：クリエイトエス・ディー栄養士（岩田・山田・多々良・大野）